

Ānāpāna·ssati

(SADAR PENUH PADA NAPAS)



dijelaskan oleh
Yang Mulia
Pa Auk Tawya Sayadaw

Pada sutta ‘Kesadaran pada napas’ (*‘Ānāpāna-ssati’ suttam*) dari *Majjhima-Nikāya*, Buddha menjelaskan:

Ānāpāna-ssati, bhikkhave,

bhāvitā bahulīkatā maha-pphalā hoti mah-ānisaṃsā.

Ānāpāna-ssati, para bhikkhu,

ketika terkembangkan dan ditingkatkan, merupakan maha-hasil dan maha-manfaat.

Pada buklet ini, master meditasi dari Myanmar, Yang Mulia Pa Auk Tawya Sayadaw memberikan sebuah diskusi singkat akan maha-hasil dan maha-manfaat untuk diperoleh dari bermeditasi *ānāpāna-ssati*. Manfaat itu adalah tiga puluh tujuh dhamma pendukung pencerahan (*satta-tiṃsa-bodhi-pakkhiya-dhammā*):

- Empat landasan sati (*cattāro sati-paṭṭhānā*)
- Empat usaha benar (*cattāro samma-ppadhānā*)
- Empat basis kekuatan batin (*cattāro iddhi-pādā*)
- Lima indra pengendali (*pañca indriyāni*)
- Lima kekuatan (*pañca balāni*)
- Tujuh faktor pencerahan (*satta bojja-aṅgā*)
- Jalan Mulia Berunsur Delapan (*Ariyo-Aṭṭhaṅgiko Maggo*)

Sesuai dengan instruksi serial dari Buddha, Sayadaw pertama menerangkan bagaimana yogi mengembangkan samatha dengan *ānāpāna-ssati*, sampai di sana muncul sinar kebijaksanaan dan tanda konsentrasi –nimitta. Kemudian Sayadaw menjelaskan bagaimana yogi mengembangkan konsentrasi yang telah dicapai, sampai kepada pencapaian jhāna keempat.

Selanjutnya, Sayadaw menjelaskan bagaimana yogi menggunakan sinar kebijaksanaan untuk menganalisis rūpa, nāma, dan *paṭicca-samuppāda*-nya, dalam upaya berikutnya untuk mengembangkan vipassanā.

Terakhir, Sayadaw menjelaskan bagaimana yogi mendapatkan kemajuan melalui serial pengetahuan vipassanā sampai perealisasi-an Nibbāna.

Dalam setiap kasus, Sayadaw menjelaskan bagaimana perkembangan yogi yang bertahap memenuhi tiga puluh tujuh dhamma pendukung pencerahan: pada samatha, pada vipassanā, dan pada perealisasi-an Nibbāna.

ÄNÄPÄNA·SSATI

ÄNÄPÄNA.SSATI

Pa Auk Tawya Sayadaw

*Namo kassa bhagarato arahato
sammā sambuddhassa*

ÄNÄPÄNA·SSATI

Dipublikasikan
oleh Pa-Auk Tawya Vipassanā Dhura Hermitage - Beji
Email : patvdh.beji@gmail.com
*Buku ini dipublikasikan hanya
untuk Distribusi Gratis saja dan tidak untuk Diperjual Belikan.*

Materi di dalam buku ini boleh dicetak ulang
untuk
Distribusi Gratis
tanpa izin dari penulis.
Akan tetapi direkomendasikan bahwa
Pengubahan tanpa permisi dan penyajian secara keliru lainnya
dari ajaran penulis
dihindari.

Publikasi Pertama: September 2013
Publikasi Kedua : April 2014

*“Khayam virāgam amatam paṇitam,
yad-ajjhagā Sakya-munī samāhito,
Na tena dhammena sam’atthi kinci.
Idam’pi Dhamme ratanam paṇītam,
Etena saccena suvatthi hotu.”*

“Kepadaman, tanpa nafsu, tanpa kematian, superior,
direalisasi oleh Petapa Sakya yang terpusatkan,
Demikianlah Dhamma tersebut tiada yang sebanding,
Di Dhamma tersebut terdapat permata yang superior,
Dengan ujaran kebenaran ini semoga terdapat kedamaian.”

Buku ini adalah murni buku Dhamma, dipublikasikan sepenuhnya untuk kepentingan Dhamma. Dhamma ini tidak dapat dibandingkan dengan apa pun. Buku Dhamma ini tidak dapat diperjualbelikan. Buku Dhamma ini tidak ada nilai jualnya. Buku Dhamma ini tidak dapat dipergunakan sebagai modus penggalangan dana. Buku Dhamma ini dapat diperoleh tanpa harus berdana. Buku Dhamma ini dapat diperoleh tanpa harus mengganti biaya cetak. Buku Dhamma ini tidak di bawah lisensi yayasan tertentu. Buku ini dapat diperoleh selama persediaan masih ada.

Buddhasasanam ciram̐ titthatu

Semoga Buddhasasana bertahan lama

SABBADĀNAṀ DHAMMADĀNAṀ JINĀTI

Dari semua jenis dana Dana kebenaran ialah terunggul.

PEMBERIAN - TIDAK UNTUK DIJUAL

PENGANTAR

Di sini kami ingin menjelaskan dengan sangat singkat bagaimana yogi¹ bermeditasi menggunakan *sati*² pada napas, dalam *Pāli* disebut *ānāpāna-ssati*. Penjelasan kami terutama berdasarkan pada *Ānāpāna-ssati Sutta* dari *Majjhima Nikāya*³.

Di sana Buddha menjelaskan mengapa yogi sebaiknya bermeditasi *ānāpāna-ssati*:

- *Ānāpāna-ssati, bhikkhave, bhāvitā bahulīkatā maha-pphalā hoti mah-ānisamsā.*

***Ānāpāna-ssati*, para bhikkhu, ketika terkembangkan dan ditingkatkan, merupakan maha-hasil (*maha-pphalā*) dan maha-manfaat (*mah-ānisamsā*).**

Lalu Buddha menjelaskan bagaimana *ānāpāna-ssati* menjadi maha-hasil dan maha-manfaat:

- *Ānāpāna-ssati, bhikkhave, bhāvitā bahulīkatā cattāro sati-paṭṭhāne paripūreti.*

***Ānāpāna-ssati*, para bhikkhu, ketika terkembangkan dan ditingkatkan, memenuhi empat landasan *sati* (*cattāro sati-paṭṭhāne*).**

- *Cattāro sati-paṭṭhānā bhāvitā bahulīkatā satta bojjh-aṅge paripūreti.*
Empat landasan *sati*, ketika terkembangkan dan ditingkatkan, memenuhi tujuh faktor pencerahan (*satta bojjh-aṅge*).
- *satta bojjh-aṅge bhāvitā bahulīkatā vijjā-vimuttim paripūreti.*
Tujuh faktor pencerahan, ketika terkembangkan dan ditingkatkan, memenuhi Pengetahuan Sejati dan Pembebasan (*vijjā-vimuttim*).

¹ Bukan dalam arti pendeta atau ahli yoga (Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa, KBBI), melainkan meditator.

² ***Sati*** = *mindfulness* = sadar penuh. Sifatnya (*lakkhana*) tidak buyar (*apilāpana*)

³ M.III.ii.8 '*Ānāpāna-ssati-Suttaṃ*'

Di sini Buddha menjelaskan bahwa ketika *ānāpāna·ssati* dikembangkan dan ditingkatkan, ia memenuhi empat landasan *sati*, dimana setelah dikembangkan dan ditingkatkan kemudian memenuhi tujuh faktor pencerahan. Dengan ini, Buddha bermaksud ketika *ānāpāna·ssati* dikembangkan dan ditingkatkan, ia memenuhi tiga puluh tujuh dhamma pendukung pencerahan (*satta·tiṃsa·bodhi·pakkhiya·dhammā*).

Kami sekarang akan menjelaskan bagaimana hal tersebut dilakukan. Kami akan membahas bagian demi bagian pada *Ānāpāna·Ssati Sutta*.⁴

Mari kita ambil penjelasan Buddha berikutnya:

Idha, bhikkhave, bhikkhu araṅṅa-gato vā rukkha-mūla-gato vā suṅṅā-gāra-gato vā, nisīdati, pallaṅkaṃ ābhujitvā, ujum kāyaṃ paṇidhāya, parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā.

Di sini, para bhikkhu, seorang bhikkhu pergi ke hutan, atau pergi ke bawah pohon, atau pergi ke tempat sunyi, duduk, bersila, menegakkan badannya, membangun *sati* di depan mukanya.

So sat-ova assasati; sat-ova passasati

Dia dengan *sati* menarik napas; dengan *sati* mengembuskan napas.

Tempat untuk Meditasi

Buddha berkata bahwa bhikkhu **pergi ke hutan, atau pergi ke bawah pohon, atau pergi ke tempat sunyi**. Itu merujuk pada tempat yang sesuai untuk bermeditasi *ānāpāna·ssati*: tempat yang hening. Pada tempat seperti itu, hanya ada sedikit kebisingan dan gangguan lainnya. Itu artinya yogi dapat dengan mudah menenangkan pikirannya. Tetapi jika tidak ada tempat seperti demikian, yogi harus secara sederhana mengabaikan semua kebisingan dan gangguan lainnya. Sehingga tempat manapun

⁴ Landasan dari penjelasan Yang Mulia Sayadaw mungkin dapat ditemukan pada diskusi dari S.V.X.ii.9 'Vesāli-Suttaṃ' di *Visuddhi-Magga*, bagian viii 'Ānāpāna·Ssati-Kathā' §215-237. Di sana, Buddha memberikan enam belas instruksi dalam rangkaian yang sama seperti yang Buddha berikan dalam 'Ānāpāna·ssati Sutta'.

menjadi layaknya hutan, bawah pohon, atau tempat sunyi. Sehingga yogi dapat bermeditasi *ānāpāna-ssati* dimana pun.

Postur saat Meditasi

Buddha juga berkata bahwa bhikkhu **duduk, bersila, menegakkan badannya**. Itu merujuk pada postur yang paling sesuai untuk *ānāpāna-ssati*.

Walaupun *ānāpāna-ssati* dapat dan sebaiknya dilatih pada setiap postur tubuh, postur duduk biasanya merupakan postur yang terbaik untuk mengembangkan konsentrasi mendalam. Dan dalam postur duduk, yogi harus menjaga badannya tegak secara alami: tidak terlalu tegak dan kaku, dan tidak terlalu santai. Postur duduk yang tegak dan nyaman memungkinkan yogi untuk duduk lama tanpa menambah ketegangan atau kelelahan pada tubuh.

Bernapas dengan *Sati*

Buddha juga berkata bahwa bhikkhu sudah **membangun *sati* di depan mukanya**. Ini artinya dia sudah membangun *sati*-nya pada napas di depan mukanya: pada ujung lubang hidung (*nāsāpuṭa*) atau pada bagian di atas bibir (*uttar-oṭṭha*).

Dia dengan *sati* menarik napas; dengan *sati* mengembuskan napas. Inilah *ānāpāna-ssati*: *sati* pada napas. Untuk *sati* pada napas adalah memberikan perhatian pada napas selagi ia masuk dan keluar pada ujung lubang hidung atau pada bagian di atas bibir. Ketika menarik napas, yogi mengetahui ia sedang menarik napas; ketika mengembuskan napas, yogi mengetahui ia sedang mengembuskan napas. Itulah bagaimana yogi menarik napas dengan *sati*, dan mengembuskan napas dengan *sati*.

Kapanpun pikiran yogi berkelana, yogi membawanya kembali dengan tenang pada napas. Yogi jangan kecewa ketika pikirannya berkelana. Dan jika yogi mempunyai masalah dalam mempertahankan pikirannya pada napas, yogi dapat menghitung napas:

- pada masuk dan keluarnya napas yang pertama, yogi hitung ‘satu’.
- Masuk dan keluarnya napas berikutnya, yogi hitung ‘dua’.
- Masuk dan keluarnya napas berikutnya, yogi hitung ‘tiga’.
- Dan seterusnya, sampai delapan.

Yogi menghitung napas sampai pikirannya berdiam dengan tenang pada napas. Lalu yogi berhenti menghitung dan hanya sadar pada napas.

Setelah penjelasan pengantar ini, Buddha melanjutkan pada empat bagian dengan masing-masing empat penjelasan.

Empat pada Bagian Pertama

Pada bagian pertama dengan empat penjelasannya, Buddha menjelaskan:

[1]. *Dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmi’ti pajānāti;*

Dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ passasāmi’ti pajānāti.

Menarik napas panjang, dia mengerti: ‘Saya menarik napas panjang.’

Mengembuskan napas panjang, dia mengerti: ‘Saya mengembuskan napas panjang.’

[2]. *Rassaṃ vā assasanto ‘rassaṃ assasāmi’ti pajānāti;*

Rassaṃ vā passasanto ‘rassaṃ passasāmi’ti pajānāti.

Menarik napas pendek, dia mengerti: ‘Saya menarik napas pendek.’

Mengembuskan napas pendek, dia mengerti: ‘Saya mengembuskan napas pendek.’

[3]. *‘Sabba·kāya·paṭisaṃvedī assasissāmi’ti sikkhati;*

‘Sabba·kāya·paṭisaṃvedī passasissāmi’ti sikkhati.

‘Merasakan seluruh tubuh [napas], Saya akan menarik napas’ dengan ini dia berlatih.

‘Merasakan seluruh tubuh [napas], Saya akan mengembuskan napas’ dengan ini dia berlatih.

[4]. *‘Passambhayaṃ kāya·saṅkhāraṃ assasissāmi’ti sikkhati;*

‘Passambhayaṃ kāya·saṅkhāraṃ passasissāmi’ti sikkhati;

‘Menenangkan formasi tubuh, Saya akan menarik napas’: dengan ini dia berlatih.

‘Menenangkan formasi tubuh, Saya akan mengembuskan napas’: dengan ini dia berlatih.

Di sini, *ānāpāna·ssati* memenuhi perenungan tubuh (*kāy·ānupassanā*), landasan *sati* pertama. Di sini, Buddha menjelaskan demikian untuk pencapaian keempat *jhāna ānāpāna*, yang merupakan *samatha* (meditasi ketenangan).

Meditasi *Samatha*

Buddha berkata bahwa bhikkhu menarik dan mengembuskan napas dengan mengerti bahwa napasnya panjang atau pendek. Ketika *sati* pada napasnya berkembang, hal ini datang secara alami: yogi secara alami menjadi mengerti bahwa napasnya kadang panjang, kadang pendek. tidaklah penting apakah itu panjang atau pendek: yang penting adalah yogi dengan tenang menyadari bahwa napasnya panjang maupun pendek.

Lalu Buddha berkata bahwa bhikkhu menarik dan mengembuskan napas merasakan seluruh tubuh. Dengan seluruh tubuh (*sabba·kāya*), Buddha mengacu pada seluruh tubuh napas. Pengertian ini juga timbul secara alami. seiring *sati* pada napasnya berkembang lebih lanjut, yogi secara alami menjadi sadar akan awal, tengah, dan akhir pada setiap napas masuk dan napas keluar saat ia melewati ujung lubang hidung atau bagian di atas bibir. Di sini juga, tidaklah penting apakah napasnya panjang atau pendek: yang penting adalah yogi sepanjang waktu mengetahui seluruh tubuh setiap napas masuk dan napas keluar; yang mana yogi mengetahui seluruh tubuh napas dari awal ke tengah ke akhir.

Terakhir, Buddha berkata bahwa bhikkhu menarik dan mengembuskan napas menenangkan formasi tubuh. Dengan formasi tubuh (*kāya·saṅkhāra*), Buddha mengacu pada napas masuk dan keluar melalui hidung.

Penenangan melalui napas juga muncul secara alami, karena seiring *sati* pada napasnya berkembang, napasnya menjadi semakin dan semakin halus, semakin dan semakin tenang. Jadi, yang yogi perlu lakukan adalah berusaha sadar sepanjang waktu untuk memahami napas halus.

Jika yogi mampu dengan cara demikian menyadari napas halus dalam jangka waktu yang lama, katakanlah dua atau tiga jam, konsentrasinya akan menjadi lebih dalam dari sebelumnya. Pada akhirnya, yogi bisa menyadari *nimitta* (tanda konsentrasi).

Tiga Jenis *Nimitta*

Antara yogi satu dengan yogi lainnya, tanda konsentrasi (*nimitta*) dapat tampak secara berbeda: itu dikarenakan persepsi mereka yang berbeda akan napas. Untuk sebagian yogi, *nimitta* bisa tampak sebagai kabut, untuk yogi lainnya, ia bisa tampak sebagai asap, untuk yogi lainnya sebagai kapas, atau sederhana sebagai cahaya, dan sebagainya. Pada awalnya, bagaimanapun, *nimitta* biasanya berwarna abu-abu: itu merupakan *parikamma·nimitta* (tanda pendahuluan). Dan, seiring konsentrasinya berkembang, ia menjadi putih, yang merupakan *uggaha·nimitta* (tanda pembelajaran). Dan seiring konsentrasinya berkembang lebih lanjut, ia menjadi terang dan translusens⁵, yang merupakan *paṭibhāga·nimitta* (tanda padanan). *Paṭibhāga·nimitta ānāpāna* merupakan objek dari konsentrasi penyerapan⁶ berdasarkan pada napas masuk dan napas keluar: ia merupakan objek dari *jhāna ānāpāna*.

Lima Faktor *Jhāna*

Ketika *nimitta* pertama tampak, ia datang dan pergi. Tetapi seiring yogi melanjutkan untuk *sati* pada napas, konsentrasinya berlanjut semakin dalam lagi, maka *nimitta* bertahan lebih dan lebih lama. Ketika *nimitta* bersatu dengan napas, dan pikirannya sendiri menetap pada *nimitta*, yogi

⁵ **Translusens** bersifat setengah bening; tembus cahaya. –KBBI

⁶ ***Jhāna*** = *absorption concentration* = konsentrasi penyerapan

memberi perhatian tidak lagi pada napas, hanya pada *nimitta*. Seiring konsentrasinya menjadi semakin dan semakin dalam, maka *nimitta* menjadi semakin dan semakin terang. Cahaya terang yang juga tampak tersebut merupakan cahaya kebijaksanaan (*paññ-āloko*).

Yogi melanjutkan fokus pada *paṭibhāga-nimitta ānāpāna* dalam jangka waktu yang lebih dan lebih lama lagi. Yogi mungkin akan mengalami konsentrasi penyerapan. Pada awalnya itu akan berupa *jhāna* pertama *ānāpāna*.

Sekali yogi dapat mempertahankan *jhāna* pertama selama dua atau tiga jam, yogi bisa mencoba untuk menganalisis lima faktor *jhāna*. Kapanpun yogi keluar dari *jhāna*, yogi mengamati area di jantungnya dimana kesadaran *bhavaṅga*⁷ berdiam: itu merupakan landasan hati. Kesadaran *bhavaṅga* terang dan benderang, dan tampak seperti cermin di dalam jantung: itu merupakan pintu batin. Dan ketika yogi mengamati pintu batin, yogi akan melihat *paṭibhāga-nimitta ānāpāna* muncul di sana. Kemudian yogi menganalisis lima faktor *jhāna*:

- 1) Aplikasi (*vitakka*): mengaplikasikan perhatian yogi pada *paṭibhāga-nimitta ānāpāna*.
- 2) Penunjang (*vicāra*): menunjang perhatian yogi pada *paṭibhāga-nimitta ānāpāna*.
- 3) Riang (*pīti*): menyukai dan gembira riang terhadap *paṭibhāga-nimitta ānāpāna*.
- 4) Kebahagiaan (*sukha*): merasakan kebahagiaan saat menyadari *paṭibhāga-nimitta ānāpāna*.
- 5) Pemusatan (*ek-aggatā*): mengkonsentrasikan pikiran pada satu area pada *paṭibhāga-nimitta ānāpāna*.

Pertama yogi menganalisis faktor *jhāna* satu per satu, kemudian kelimanya bersamaan dalam satu waktu.

⁷ *Bhavaṅga* = *life continuoum* = penerus kehidupan

Lima Kefasihan

Selanjutnya yogi mengembangkan lima kefasihan dari *jhāna* pertama:

- 1) kefasihan memasuki *jhāna* pertama kapanpun yogi menginginkannya.
- 2) kefasihan berdiam di *jhāna* pertama dalam jangka waktu yang sudah yogi tentukan.
- 3) kefasihan keluar dari *jhāna* pertama pada waktu yang sudah ditentukan.
- 4) kefasihan mengarahkan perhatian yogi kepada faktor-faktor *jhāna* pertama setelah yogi keluar darinya.
- 5) kefasihan mengecek faktor-faktor *jhāna* pertama.

Empat *Jhāna*

Setelah itu, untuk mencapai *jhāna* kedua *ānāpāna*, yogi merenungkan kekurangan dari *jhāna* pertama dan kelebihan dari *jhāna* kedua: (*jhāna*) pertama mempunyai dua faktor kasar, yaitu aplikasi dan penunjang, yang mana *jhāna* lainnya tidak miliki. Setelah menetapkan untuk menghilangkan kedua faktor kasar tersebut, yogi kembali berkonsentrasi pada *paṭibhāga-nimitta ānāpāna* lagi, untuk masuk ke *jhāna*. Lalu yogi keluar dari *jhāna* tersebut, dan jika yogi menganalisis hanya tiga faktor *jhāna* (*pīti*, *sukha*, *ek·aggatā*), itu artinya yogi sudah sukses mencapai *jhāna* kedua *ānāpāna*. Lalu yogi mengembangkan lima kefasihan pada *jhāna* tersebut.

Dengan cara yang sama, yogi menghilangkan faktor *pīti* untuk mencapai *jhāna* ketiga, yang hanya mempunyai *sukha* dan *ek·ggatā*. Setelahnya yogi menghilangkan faktor *sukha* untuk mencapai *jhāna* keempat, yang hanya mempunyai *ek·aggatā* dan *upekkhā*. Yogi mengembangkan lima kefasihan untuk semua *jhāna*.

Seiring yogi mengalami kemajuan meditatif melalui *jhāna*, napasnya menjadi semakin dan semakin tenang, semakin dan semakin halus. Dengan *jhāna* keempat, napasnya berhenti: itulah bagaimana yogi menenangkan sepenuhnya formasi tubuh.

Faktor Pendukung Pencerahan dalam *Samatha*

Ketika yogi mencapai keempat *jhāna ānāpāna*, yogi sedang berlatih *samatha* (meditasi ketenangan). Itu berarti yogi sebenarnya sedang mengembangkan tiga puluh tujuh dhamma pendukung pencerahan (*satta-tiṃsa-bodhi-pakkhiya-dhammā*). Bagaimana?

- *Sati* pada tubuh napas, sesuai dengan cara yang sudah kami jelaskan, adalah perenungan tubuh (*kāy-ānupassanā*); *sati* akan faktor *jhāna*, yaitu: perasaan bahagia dan netral merupakan perenungan perasaan (*vedan-ānupassanā*); *sati* akan superioritas dari kesadaran adalah perenungan kesadaran (*citt-ānupassanā*); dan *sati* akan sesuatu seperti *paṭibhāga-nimitta ānāpāna* dan faktor-faktor *jhāna* merupakan perenungan dhamma (*dhamm-ānupassanā*). Itu adalah untuk mengembangkan empat landasan *sati* (*cattāro sati-paṭṭhānā*).
- Lebih lanjut, mengerahkan usaha untuk menghilangkan keburukan (*akusala*) seperti lima rintangan batin (nafsu-kemauan; kebencian; letih & lesu; kegelisan & khawatir; dan keraguan); dan mengerahkan usaha dalam mengembangkan kebaikan (*kusala*) seperti lima indra pengendali (keyakinan, usaha, *sati*, konsentrasi, dan kebijaksanaan), itu adalah untuk mengembangkan empat usaha benar (*cattāro samma-ppadhānā*).
- Lebih lanjut, masuk ke *jhāna* baik dengan kemauan yang dominan, atau usaha yang dominan, atau kesadaran, atau investigasi, adalah untuk mengembangkan empat basis kekuatan batin (*cattāro iddhi-pādā*).
- Lebih lanjut, mempunyai keyakinan yang kuat pada *ānāpāna-ssati*, artinya mempunyai keyakinan yang kuat bahwa adalah mungkin untuk mencapai *jhāna* dengan mengamati napas; mengerahkan usaha yang konstan untuk berkonsentrasi pada *paṭibhāga-nimitta ānāpāna*; *sati* pada *paṭibhāga-nimitta*; berkonsentrasi pada *paṭibhāga-nimitta*; dan memahami *paṭibhāga-nimitta*, adalah untuk mengembangkan lima indra pengendali (*pañca indriyāni*). Mengembangkan mereka dalam cara ini, adalah juga untuk mengembangkan lima kekuatan (*pañca balāni*).

- Lebih lanjut, *sati* pada *paṭibhāga-nimitta ānāpāna*; menginvestigasi *paṭibhāga-nimitta*; mengerahkan usaha yang konstan untuk berfokus pada *paṭibhāga-nimitta*; riang saat berfokus pada *paṭibhāga-nimitta*; menenangkan pikiran yogi pada *paṭibhāga-nimitta*; berkonsentrasi pada *paṭibhāga-nimitta*; dan mengamati *paṭibhāga-nimitta* dengan perasaan netral, adalah untuk mengembangkan tujuh faktor pencerahan (*satta bojja-aṅgā*).
- Terakhir, mengerti *paṭibhāga-nimitta ānāpāna* adalah Pandangan Benar; mengaplikasikan pikiran yogi pada *paṭibhāga-nimitta* adalah Pikiran Benar; menghindari ucapan salah, perbuatan salah, dan penghidupan salah dengan mengambil sila sebelumnya adalah Ucapan Benar, Perbuatan Benar, dan Penghidupan Benar; mengerahkan usaha untuk berkonsentrasi pada *paṭibhāga-nimitta* adalah Usaha Benar; *sati* terhadap *paṭibhāga-nimitta* adalah *Sati* Benar; dan mempunyai *jhāna* adalah Konsentrasi Benar. Mengembangkan kedelapan hal ini adalah untuk meningkatkan delapan faktor di Jalan Mulia Berfaktor Delapan (*Ariyo-Aṭṭhaṅgiko Maggo*): pada tahap ini faktor-faktornya hanya bersifat duniawi (*lokiya*).

Itulah bagaimana mengembangkan *samatha* menggunakan *ānāpāna-ssati* untuk mengembangkan keseluruhan tiga puluh tujuh dhamma pendukung pencerahan.

Analisis Objek untuk *Vipassanā*⁸

Setelah mengembangkan keempat *jhāna ānāpāna*, yogi sekarang mampu untuk bermeditasi *vipassanā*. Karena dengan cahaya kebijaksanaan yang sudah yogi kembangkan menggunakan *ānāpāna-ssati*, yogi

⁸ Menganalisis fenomena alami dari *rūpa*, *nāma*, kondisi-kondisi, dalam hakikat sejatinya (*paramattha*), dan merenungkan sifat mereka yang *anicca*, *dukkha*, dan *an-atta*.

sekarang sanggup untuk menganalisis *paramattha rūpa*⁹, *paramattha nāma*¹⁰ dan pengkondisian mereka. Mereka adalah objek dari *vipassanā*.

Analisis *Rūpa*

Untuk menganalisis *paramattha rūpa*, yogi memulainya dengan meditasi empat elemen (*catu-dhātu-vavatthānam*). Yaitu, yogi merasakan empat elemen pada tubuhnya, termasuk napasnya. Yogi merasakan empat elemen melalui dua belas fenomena:

Elemen Tanah	Elemen Air	Elemen Api	Elemen Angin
1) keras 4) lunak	7) mengalir	9) panas	11) menahan
2) kasar 5) lembut	8) kohesi	10) dingin	12) mendorong
3) berat 6) ringan			

Yogi merasakan kedua belas fenomena ini awalnya pada satu bagian di tubuhnya, lalu pada bagian lainnya. Dengan pelatihan, yogi akan sanggup untuk merasakan kesemua dua belas fenomena di seluruh tubuh dengan cukup cepat: sekitar dua atau tiga ronde dalam satu menit. Lalu, untuk mengembangkan konsentrasinya lebih lanjut, yogi mengambil sudut pandang menyeluruh pada tubuhnya untuk merasakan setiap fenomena pada tubuhnya secara keseluruhan. Dengan pelatihan, yogi akan sanggup merasakan hampir kesemua dua belas fenomena dalam satu waktu. Dan dengan pelatihan lebih lanjut, yogi kemudian akan sanggup untuk merasakan dua belas fenomena hanya sebagai empat elemen: tanah, air, api, angin. Lalu, ketika *sati*-nya dan konsentrasinya akan empat elemen berkembang, yogi akan menanggapi tubuhnya dalam pandangan yang berbeda-beda. Ia akan pertama kali tampak sebagai tubuh berwarna abu-abu, lalu sebagai tubuh berwarna putih, dan kemudian sebagai tubuh translusens mirip dengan sebungkah es. Ketika yogi menganalisis empat elemen pada tubuh translusens tersebut, ia memancarkan cahaya cemerlang, dan kemudian pecah menjadi partikel-partikel kecil yang muncul dan lenyap dengan kecepatan tinggi: mereka dalam bahasa *pāḷi*

⁹ *paramattha rūpa* = *ultimate materiality* = hakikat sejati materi;

¹⁰ *paramattha nāma* = *ultimate mentality* = hakikat sejati mental;

disebut *rūpa·kalāpa* (kelompok *rūpa*). Tetapi mereka bukanlah *paramattha rūpa*.

Untuk menganalisis *paramattha rūpa*, yogi menganalisis empat elemen dalam satu *rūpa·kalāpa*, satu demi satu elemen. Kemudian, yogi menganalisis aneka jenis *rūpa* turunan (*upādā·rūpa*): sebagai contoh, warna, bau, rasa, dan gizi¹¹. Secara keseluruhannya yogi menganalisis dua puluh delapan jenis *rūpa*. Mereka adalah *paramattha rūpa*, yang muncul dan lenyap. Kemudian yogi menganalisis *paramattha rūpa* di dunia eksternal: yaitu makhluk lainnya dan benda-benda tak-berkehidupan.

Analisis *Nāma*

Setelah menganalisis *paramattha rūpa*, yogi melanjutkan untuk menganalisis *paramattha nāma*. Yogi memulainya dari keempat *jhāna*. Yogi masuk *jhāna*, dan keluar. Kemudian, seperti pada sebelumnya, yogi mengamati *paṭibhāga-nimitta ānāpāna* di pintu batin. Lalu yogi menganalisis setiap formasi mental pada proses mental *jhāna*. Sebagai contoh, yogi menganalisis tiga puluh empat formasi mental pada *jhāna* pertama *ānāpāna*:

Formasi Mental pada *Rūpa Jhāna* Pertama

1. kesadaran (*citta*)

Faktor-faktor mental (*cetasika*):

Universal (*sabba·citta·sādhāraṇa*)

1. Kontak (*phassa*)
2. Perasaan (*vedanā*)
3. Persepsi (*saññā*)
4. Niat (*cetanā*)
5. Pemusatan (*ek·aggatā*)
6. Vitalitas *nāma* (*jīvit·indriya*)
7. Perhatian (*manasikāra*)

¹¹ **Oja** = *nutritive essence* = gizi. Berfungsi (*rasa*) untuk memberi makan jenis-jenis *rūpa*.

Terkadang (*pakiṇṇaka*)

1. Aplikasi (*vitakka*)
2. Penunjang (*vicāra*)
3. Ketetapan (*adhimokkha*)
4. Usaha (*virīya*)
5. Riang (*pīti*)
6. Kemauan (*chanda*)

Indah Universal (*sobhana·sādhāraṇa*)

1. Keyakinan (*saddhā*)
2. Sadar penuh (*sati*)
3. Malu¹² (*hiri*)
4. Takut¹³ (*ottapa*)
5. Tanpa-serakah (*a·lobha*)
6. Tanpa-benci (*a·dosa*)
7. Selalu-seimbang (*tatra·majjhataṭṭā*)
8. Ketenangan faktor mental (*kāya·passaddhi*)
9. Ketenangan kesadaran (*citta·passaddhi*)
10. Keringanan faktor mental (*kāya·lahutā*)
11. Keringanan kesadaran (*citta·lahutā*)
12. Fleksibilitas faktor mental (*kāya·mudutā*)
13. Fleksibilitas kesadaran (*citta·mudutā*)
14. Kesigapan faktor mental (*kāya·kammaññatā*)
15. Kesigapan kesadaran (*citta·kammaññatā*)
16. Kemahiran faktor mental (*kāya·pāguññatā*)
17. Kemahiran kesadaran (*citta·pāguññatā*)
18. Kelurusan faktor mental (*kāya·ujukatā*)
19. Kelurusan kesadaran (*citta·ujukatā*)

Tanpa kegelapan (*a·moha*)

1. Kebijakan (*paññ·indriya*)

Total formasi mental ada 34

¹² Malu untuk melakukan kejahatan, karena menghargai diri sendiri.

¹³ Takut untuk melakukan kejahatan, karena menghargai orang lain.

Yogi menganalisis kesemua tiga puluh empat formasi mental secara sistematis: satu demi satu. Pertama, yogi keluar dari *jhāna* pertama *ānāpāna*, lalu menganalisis formasi mental kesadaran dari setiap momen kesadaran proses mental *jhāna*. Dan kembali yogi masuk ke *jhāna* pertama, keluar, dan sekarang yogi menganalisis kesadaran (*citta*) begitu juga kontak (*phassa*) bersamaan. Dan kembali yogi masuk ke *jhāna* pertama, keluar, dan kembali menganalisis kesadaran dan kontak, dan sekarang perasaan (*vedana*) juga. Dengan cara ini, yogi menambah satu formasi mental setiap satu waktu, sampai yogi pada akhirnya mampu untuk menganalisis kesemua tiga puluh empat formasi mental dari *jhāna* pertama.

Dengan cara yang sama yogi menganalisis tiga puluh dua formasi mental pada *jhāna* kedua; tiga puluh satu formasi mental pada *jhāna* ketiga dan keempat. Itulah *paramattha nāma*, yang muncul dan lenyap.

Keempat *jhāna ānāpāna* merupakan proses mental di alam kesadaran *rūpa-brahma*, dan mereka selalu kebaikan (*kusala*). Tetapi ada juga jenis lain dari *nāma*. Sehingga yogi juga menganalisis variasi formasi mental pada proses mental di alam indrawi: pintu-mata, -telinga, hidung, -lidah, -tubuh, dan -batin, kebaikan (*kusala*) dan keburukan (*akusala*). Setelahnya, yogi menganalisis *nāma* dari dunia eksternal: yaitu makhluk-makhluk lainnya.

Ketika tahap meditasi ini sudah lengkap, yogi berarti sudah menyelesaikan empat hal:

- 1) Yogi sudah menganalisis *paramattha rūpa*-nya sendiri (internal) dan seluruh *rūpa* lainnya (eksternal).
- 2) Yogi sudah menganalisis *paramattha nāma* internal dan eksternal.
- 3) Yogi sudah menganalisis *paramattha rūpa* dan *paramattha nāma* bersamaan secara internal dan eksternal.
- 4) Yogi sudah membedakan *paramattha rūpa* dan *paramattha nāma* secara internal dan eksternal untuk melihat bahwa tidak ada diri, tidak

ada orang, tidak ada makhluk, tetapi hanya *rūpa* dan *nāma* yang muncul dan lenyap.

Ketika yogi sudah melengkapi keempat hal ini, yogi berarti sudah mencapai Pengetahuan Pendefinisian *Nāma-Rūpa* (*Nāma-Rūpa-Pari-ccheda-Ñāṇa*).

Analisis *Paticca-Samuppāda*

Sekarang yogi sanggup untuk menganalisis kemunculan akibat dari sebab-sebab secara bersamaan (*paṭicca-samuppāda*). Secara bertahap mengingat *rūpa* dan *nāma* lalunya, yogi mampu mengingat sampai momen pertama di kehidupan sekarang: saat pembuahan. Lalu yogi mundur lebih jauh, untuk mengingat momen terakhir di kehidupan lalunya. Di sana yogi mengikuti kontinuitas *nāma-rūpa*, maju dan mundur, untuk mengetahui penyebab dari kelahiran kembali yogi yang sekarang.

Nāma-rūpa yogi yang muncul di kehidupan sekarang ini terutama merupakan hasil dari lima faktor:

- 1) Kebodohan (*avijjā*): dengan bodoh mempercayai bahwa seorang manusia nyata itu ada.
- 2) Keinginan (*taṇhā*): Keinginan terhadap kehidupan manusia itu.
- 3) Cengkeraman (*upādāna*): Mencengkeram kepada kehidupan manusia.
- 4) Formasi niat (*saṅkhārā*): Formasi niat bertanggung jawab untuk kelahiran kembali yogi di kehidupan sekarang. Ketika terlahir kembali sebagai manusia, formasi niatnya selalu kebaikan (*kusala*).
- 5) Keberadaan kamma (*kamma-bhava*): kekuatan kamma yang menyebabkan kelahiran kembali yogi di kehidupan sekarang.

Setelah menganalisis kelima penyebab utama ini untuk kehidupannya yang sekarang, yogi lalu menganalisis hubungan antara lima sebab pada kehidupan lalu dengan hasil pada kehidupan sekarang. Kemudian, dengan cara yang sama, yogi menganalisis hubungan antara sebab dan hasil di kehidupan lalu berikutnya lebih banyak lagi dan kehidupan mendatang. Dan secara sistematis yogi menganalisis kesemua dua belas hubungan dari

*paṭicca-samuppāda: avijjā, saṅkhārā, viññāṇa*¹⁴, *nāma-rūpa, saḷāyatana*¹⁸, *phassa, vedanā, taṅhā, upādāna, bhava*¹⁸, *jāti*¹⁸, dan *jarā*¹⁸ & *maraṇa*¹⁸.

Yogi menganalisis hubungan sebab-akibatnya pada masa lalu, masa sekarang, dan masa depan.

Ketika yogi telah menganalisis hubungan antara sebab dan akibat dengan cara ini, yogi akan mencapai Pengetahuan Pemahaman Sebab (*Paccaya-Pariggaḥ-Nāṇa*).

Meditasi *Vipassanā*

Dengan dua pengetahuan yang kami bahas sebelumnya (*Nāma-Rūpa-Pariccheda-Nāṇa* dan *Paccaya-Pariggaḥ-Nāṇa*), yogi akan sudah menganalisis *paramattha rūpa, paramattha nāma*, dan pengkondisiannya. Mereka semua disebut formasi (*saṅkhārā*). Formasi adalah *paramattha* yang mana seperti dijelaskan sebelumnya, merupakan objek dari *vipassanā*. Berdasarkan kedua pengetahuan, dan penggunaan cahaya dari *jhāna* keempat *ānāpāna*, yogi sekarang bermeditasi *vipassanā*.

Vipassanā adalah untuk mengetahui dan melihat hakikat sejati dari semua formasi. Bagaimana cara bermeditasi *vipassanā*? Yogi menganalisis semua formasi yang telah dilakukan sebelumnya, tetapi kali ini, yogi merenungkan mereka dengan tiga cara:

- 1) Mengetahui dan melihat formasi muncul dan lenyap, yogi merenungkan mereka sebagai tidak abadi (*anicca*).
- 2) Mengetahui dan melihat formasi ditekan oleh kemunculan dan kelenyapan, yogi merenungkan mereka sebagai penderitaan (*dukkha*).
- 3) Mengetahui dan melihat bahwa mereka tidak mempunyai sesuatu yang permanen, tanpa esensi yang abadi, yogi merenungkan mereka sebagai tanpa-aku (*an·atta*).

¹⁴ *Viññāṇa* = kesadaran; *saḷāyatana* = enam basis; *bhava* = *kamma-bhava* = keberadaan *kamma*; *jāti* = kelahiran; *jarā* = penuaan; *maraṇa* = kematian

merenungkan *paramattha rūpa*, *paramattha nāma* dan pengkondisian mereka dalam cara ini, lagi dan lagi, yogi menjadi mengerti bahwa formasi-formasi adalah tidak lebih dari tiga hal: *anicca*, *dukkha*, dan *an-atta*. Itu merupakan esensi alamiah mereka; hakikat sejati mereka. Dengan merenungkan *paramattha* dengan cara ini, yogi mencapai tingkatan pengetahuan-pengetahuan *vipassanā* yang lebih dan lebih tinggi (*vipassanā ñāṇa*).

Seiring pengetahuan *vipassanā*-nya meningkat, yogi merenungkan juga pengetahuan *vipassanā*-nya sendiri sebagai *anicca*, *dukkha*, dan *an-atta*. Itu disebut pantulan *vipassanā* (*paṭivipassanā*). Si pengetahuan *vipassanā* muncul pada proses mental di pintu batin. Dalam setiap proses mental tersebut, terdapat sebuah kesadaran pengarahannya pintu-pikiran dan tujuh kesadaran dorongan (*javana*). Biasanya, masing-masing dari ketujuh *javana* terdiri dari tiga puluh empat formasi mental: sama seperti tiga puluh empat formasi mental yang kami telah jelaskan dalam hubungannya dengan *jhāna* pertama *ānāpāna*.

Faktor Pendukung Pencerahan dalam *Vipassanā*

Ketika yogi menggunakan *ānāpāna·ssati* untuk bermeditasi *vipassanā*, yogi juga sedang meningkatkan tiga puluh tujuh dhamma pendukung pencerahan (*satta·tiṃsa·bodhi·pakkhiya·dhammā*). Bagaimana?

- Bermeditasi *vipassanā* adalah (seperti yang kami telah jelaskan) dengan *sati* merenungkan tiga fenomena, yakni *anicca*, *dukkha*, dan *an-atta* pada empat hal: tubuh, perasaan, kesadaran, dan dhamma. Itu adalah untuk meningkatkan empat landasan *sati* (*cattāro sati·paṭṭhānā*).
- Lebih lanjut, mengerahkan usaha dalam menghilangkan keburukan seperti persepsi menyimpang akan abadi, kesenangan, dan adanya-aku; dan mengerahkan usaha dalam mengembangkan kebaikan seperti persepsi akan *anicca*, *dukkha*, dan *an-atta*, untuk mencapai pengetahuan *vipassanā*, adalah untuk meningkatkan empat usaha benar (*cattāro samma·ppadhānā*).

- Lebih lanjut, bermeditasi *vipassanā* baik dengan kemauan yang dominan, atau usaha yang dominan, atau kesadaran, atau investigasi, adalah untuk meningkatkan empat basis kekuatan batin (*cattāro iddhi-pādā*).
- Lebih lanjut, mempunyai keyakinan yang kuat dalam *vipassanā* (dimana mempunyai keyakinan yang kuat terhadap manfaat dari mengetahui dan melihat hakikat sejati formasi yang adalah *anicca*, *dukkha*, dan *an-atta*; mengerahkan usaha yang kontinu untuk mengetahui dan melihat hakikat sejati formasi; *sati* akan hakikat sejati mereka; konsentrasi pada hakikat sejati formasi; dan memahami hakikat sejati mereka, adalah meningkatkan lima indra pengendali (*pañca indriyāni*). Mengembangkan mereka dalam cara ini, adalah juga untuk mengembangkan lima kekuatan (*pañca balāni*).
- Lebih lanjut, *sati* akan hakikat sejati formasi (sifat mereka yang *anicca*, *dukkha*, dan *an-atta*); menginvestigasi hakikat sejati mereka, mengerahkan usaha yang konstan untuk mengetahui dan melihat hakikat sejati formasi; beriang saat mengetahui dan melihat hakikat sejati mereka; menenangkan pikiran yogi pada hakikat sejati dari formasi; berkonsentrasi pada hakikat sejati mereka; dan melihat hakikat sejati mereka dengan perasaan netral, adalah untuk meningkatkan tujuh faktor pencerahan (*satta bojja-aṅgā*).
- Terakhir, secara benar memahami hakikat sejati formasi (sifat mereka yang *anicca*, *dukkha*, dan *an-atta*) adalah Pandangan Benar; mengaplikasikan pikiran yogi kepada hakikat sejati formasi adalah Pikiran Benar; menghindari ucapan salah, perbuatan salah dan penghidupan salah dengan mengambil sila sebelumnya adalah Ucapan Benar, Perbuatan Benar dan Penghidupan Benar; mengerahkan usaha untuk mengetahui dan melihat hakikat sejati formasi adalah Usaha Benar; *sati* akan hakikat sejati mereka adalah *Sati* Benar; berkonsentrasi pada hakikat sejati formasi adalah Konsentrasi Benar. Meningkatkan kedelapan hal tersebut adalah meningkatkan delapan faktor pada Jalan

Mulia Berfaktor Delapan (*Ariyo·Aṭṭhaṅgiko Maggo*): pada tahap ini, mereka hanya bersifat duniawi (*lokiya*)

Itulah bagaimana meningkatkan *vipassanā* dengan menggunakan *ānāpāna·ssati* adalah untuk mengembangkan kesemua tiga puluh tujuh dhamma pendukung pencerahan.

Itu merupakan bagian pertama dari penjelasan di dalam '*Ānāpāna·ssati*' sutta.

Empat pada Bagian Kedua

Bagian kedua dengan empat penjelasan oleh Buddha adalah:

[1]. '*Pīti·paṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati*;

'pīti·paṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati;

'Merasakan keriangannya, Saya akan menarik napas': dengan ini dia berlatih.

'Merasakan keriangannya, Saya akan mengembuskan napas': dengan ini dia berlatih.

[2]. '*Sukha·paṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati*;

'sukha·paṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati;

'Merasakan kebahagiaan, Saya akan menarik napas': dengan ini dia berlatih.

'Merasakan kebahagiaan, Saya akan mengembuskan napas': dengan ini dia berlatih.

[3]. '*Citta·saṅkhāra·paṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati*;

'citta·saṅkhāra·paṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati;

'Merasakan formasi mental, Saya akan menarik napas': dengan ini dia berlatih.

'Merasakan formasi mental, Saya akan mengembuskan napas': dengan ini dia berlatih.

[4]. '*Passambhayaṃ citta·saṅkhāraṃ assasissāmī'ti sikkhati*;

'passambhayaṃ citta·saṅkhāraṃ passasissāmī'ti sikkhati;

‘Menenangkan formasi mental, Saya akan menarik napas’: dengan ini dia berlatih.

‘Menenangkan formasi mental, Saya akan mengembuskan napas’: dengan ini dia berlatih.

Di sini, *Ānāpāna·ssati* memenuhi perenungan perasaan (*vedanā·ānupassanā*), landasan *sati* kedua. Ia mencakup meditasi *samatha* dan *vipassanā*.

1) Buddha berkata bahwa bhikkhu menarik dan mengembuskan napas merasakan kerianghan (*pīti*). *pīti* adalah salah satu faktor *jhāna* pada *jhāna* pertama dan kedua: pikirannya terfokus pada *paṭibhāga·nimitta ānāpāna* dengan *pīti*. Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas merasakan *pīti* di *samatha*.

Dan lagi, yogi memasuki dua *jhāna* tersebut, keluar, dan menitikberatkan pada *pīti*, yogi menganalisis formasi mental, dan merenungkan mereka sebagai *anicca*, *dukkha*, dan *an·atta*. Pengetahuan *vipassanā* tersebut akan nantinya juga berasosiasi dengan *pīti*. Itu merupakan hukum alam bahwa ketika terdapat *pīti* dari objek *vipassanā*, terdapat juga *pīti* pada pengetahuan *vipassanā*. Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas merasakan kerianghan.

2) Lalu Buddha berkata bahwa bhikkhu menarik dan mengembuskan napas merasakan kebahagiaan (*sukha*). *Sukha* merupakan salah satu faktor *jhāna* pada *jhāna* pertama, kedua, dan ketiga: pikirannya difokuskan pada *paṭibhāga·nimitta ānāpāna* dengan *sukha*. Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas merasakan *sukha* di *samatha*.

Dan lagi, seperti sebelumnya, yogi menganalisis formasi mental dari ketiga *jhāna* tersebut (sekarang menitikberatkan pada *sukha*), dan merenungkan mereka sebagai *anicca*, *dukkha*, dan *an·atta*. Di sini, pengetahuan *vipassanā* yogi akan berasosiasi dengan *sukha*. Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas merasakan kebahagiaan.

3) Lalu Buddha berkata bahwa bhikkhu menarik dan mengembuskan napas merasakan formasi mental. Dengan formasi mental (*citta saṅkhāro*), disini Buddha bermaksud persepsi (*saññā*) dan perasaan (*vedanā*). *Saññā* dan *vedanā* diasosiasikan oleh keempat *jhāna*: pikirannya terfokus pada *paṭibhāga-nimitta ānāpāna* dengan *saññā* dan *vedanā*. Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas merasakan formasi mental di *samatha*.

Dan lagi, seperti sebelumnya, yogi menganalisis formasi mental dari keempat *jhāna* (sekarang menitikberatkan pada *saññā* dan *vedanā*), dan merenungkan mereka sebagai *anicca*, *dukkha*, dan *an-atta*. Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas merasakan formasi mental.

4) Terakhir, Buddha berkata bahwa bhikkhu menarik dan mengembuskan napas menenangkan formasi mental: menenangkan *saññā* dan *vedanā*. Yogi melakukannya secara otomatis ketika yogi memasuki *jhāna* keempat dengan sukses. Mengapa demikian? Karena semakin tinggi *jhāna*-nya, semakin tenang *saññā* dan *vedanā*-nya: pikirannya terfokus pada *paṭibhāga-nimitta ānāpāna* dengan semakin tenang *saññā* dan *vedanā*-nya. Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas menenangkan formasi mental.

Dan lagi, menganalisis peningkatan ketenangan formasi mental pada keempat *jhāna*, dan merenungkan mereka sebagai *anicca*, *dukkha*, dan *an-atta*, pengetahuan *vipassanā* yogi juga akan menjadi semakin tenang. Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas menenangkan formasi mental.

Kami sekarang sudah menjelaskan bagian kedua dari instruksi yang diberikan oleh Buddha dalam '*Ānāpāna·ssati*' sutta.

Empat pada Bagian Ketiga

Bagian ketiga dengan empat penjelasan oleh Buddha adalah:

[1]. '*Citta·paṭisaṁvedī assasissāmi'ti sikkhati*;

'citta·paṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati;

'Saya akan menarik napas merasakan batin': dengan ini dia berlatih.

'Saya akan mengembuskan napas merasakan batin': dengan ini dia berlatih.

[2]. *'Abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmī'ti sikkhati;*

'abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmī'ti sikkhati;

'Saya akan menarik napas menggembirakan batin': dengan ini dia berlatih.

'Saya akan mengembuskan napas menggembirakan batin': dengan ini dia berlatih.

[3]. *'Samādahaṃ cittaṃ assasissāmī'ti sikkhati;*

'samādahaṃ cittaṃ passasissāmī'ti sikkhati;

'Saya akan menarik napas terkonsentrasi pada batin': dengan ini dia berlatih.

'Saya akan mengembuskan napas terkonsentrasi pada batin': dengan ini dia berlatih.

[4]. *'Vimocayaṃ cittaṃ assasissāmī'ti sikkhati;*

'vimocayaṃ cittaṃ passasissāmī'ti sikkhati;

'Saya akan menarik napas membebaskan batin': dengan ini dia berlatih.

'Saya akan mengembuskan napas membebaskan batin': dengan ini dia berlatih.

Di sini, *Ānāpāna·ssati* memenuhi perenungan kesadaran (*citt·ānupassanā*), landasan *sati* ketiga. Di sini juga, Ia mencakup meditasi *samatha* dan *vipassanā*.

1) Buddha berkata bahwa bhikkhu menarik dan mengembuskan napas merasakan batin. Ketika yogi berdiam dalam *jhāna* manapun dari keempat *jhāna*, pikirannya terfokus pada *paṭibhāga·nimitta ānāpāna* dengan *sati* dan pemahaman. Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas merasakan batin di *samatha*.

Keluar dari *jhāna*, dan menitikberatkan pada kesadaran (*citta*), yogi lalu merenungkan formasi mentalnya sebagai *anicca*, *dukkha*, dan *an-atta*. Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas merasakan batin di *vipassanā*

- 2) Lalu Buddha berkata bahwa bhikkhu menarik dan mengembuskan napas menggembirakan batin. Menggembirakan batin adalah sama halnya dengan *pīti*, dan seperti yang sudah dijelaskan, *pīti* merupakan salah satu dari faktor *jhāna* pada *jhāna* pertama dan kedua: Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas menggembirakan batin di *samatha*.

Keluar dari salah satu *jhāna* dari kedua *jhāna*, dan menitikberatkan pada *pīti*, yogi lalu kontemplasikan mental formasinya sebagai *anicca*, *dukkha*, dan *an-atta*. Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas menggembirakan batin di *vipassanā*.

- 3) Lalu Buddha berkata bahwa bhikkhu menarik dan mengembuskan napas terkonsentrasi pada *citta*. Semua *jhāna* punya faktor *ek-aggatā*: itu membuat pikirannya terkonsentrasi pada *paṭibhāga-nimitta*. Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas terkonsentrasi pada batin di *samatha*.

Keluar dari *jhāna*, dan menitikberatkan pada *ek-aggatā*, yogi lalu merenungkan formasi mentalnya sebagai *anicca*, *dukkha*, dan *an-atta*. Dalam melakukannya, pikiran yogi berkonsentrasi pada tiga fenomena dari formasi mental *jhāna*. Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas terkonsentrasi pada batin.

- 4) Terakhir, Buddha berkata bahwa bhikkhu menarik dan mengembuskan napas membebaskan batin. Pada *jhāna* pertama, batin yogi terbebas dari lima rintangan batin; pada *jhāna* kedua, batin yogi terbebas dari *vitakka* dan *vicāra*; pada *jhāna* ketiga, batin yogi terbebas dari *pīti*; pada *jhāna* keempat, batin yogi terbebas dari *sukha*. Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas membebaskan batin di *samatha*.

Keluar dari *jhāna* manapun dari keempat *jhāna*, yogi merenungkan formasi mentalnya sebagai *anicca*, *dukkha*, dan *an-atta*. Dalam melakukannya, batin yogi terbebaskan dari persepsi menyimpang akan abadi, senang, dan adanya-aku. Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas membebaskan batin dalam *vipassanā*.

Kami sekarang sudah menjelaskan bagian ketiga dari instruksi yang diberikan oleh Buddha dalam '*Ānāpāna-ssati*' sutta.

Empat pada Bagian Keempat

Bagian keempat dengan empat penjelasan oleh Buddha adalah:

[1]. '*Anicc-ānupassī assasisāmī'ti sikkhati*;

'anicc-ānupassī passasisāmī'ti sikkhati.

'Saya akan menarik napas merenungkan *anicca*': dengan ini dia berlatih.

'Saya akan mengembuskan napas merenungkan *anicca*': dengan ini dia berlatih.

[2]. '*Virāg-ānupassī assasisāmī'ti sikkhati*;

'virāg-ānupassī passasisāmī'ti sikkhati.

'Saya akan menarik napas merenungkan pelenyapan': dengan ini dia berlatih.

'Saya akan mengembuskan napas merenungkan pelenyapan': dengan ini dia berlatih.

[3]. '*Nirodh-ānupassī assasisāmī'ti sikkhati*;

'nirodh-ānupassī passasisāmī'ti sikkhati.

'Saya akan menarik napas merenungkan pepadaman': dengan ini dia berlatih.

'Saya akan mengembuskan napas merenungkan pepadaman': dengan ini dia berlatih.

[4]. '*Paṭinissagg-ānupassī assasisāmī'ti sikkhati*;

'paṭinissagg-ānupassī passasisāmī'ti sikkhati.

‘Saya akan menarik napas merenungkan Pelepasan’: dengan ini dia berlatih.

‘Saya akan mengembuskan napas merenungkan Pelepasan’: dengan ini dia berlatih.

Di sini, *Ānāpāna·ssati* memenuhi perenungan dhamma (*dhamm·ānupassanā*), landasan *sati* keempat. Di sini, Ia hanya mencakup meditasi *vipassanā*.

1) Buddha berkata bahwa bhikkhu menarik dan mengembuskan napas merenungkan *anicca*. Yogi keluar dari *jhāna* manapun dari keempat *jhāna ānāpāna*, dan mengamati kemunculan dan kelenyapan dari *paramattha rūpa*, *paramattha nāma*, dan pengkondisian mereka dan merenungkan mereka sebagai *anicca*. Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas merenungkan *anicca*.

2) Lalu Buddha berkata bahwa bhikkhu menarik dan mengembuskan napas merenungkan pelenyapan. Ada dua macam pelenyapan: pelenyapan sebagai kehancuran dan pelenyapan total. Pelenyapan sebagai kehancuran merupakan kehancuran sementara dari formasi. Pelenyapan total adalah Nibbāna.

Ketika pengetahuan *vipassanā*-nya telah menjadi tajam, yogi merenungkan pelenyapan sementara dari formasi sebagai *anicca*, *dukkha*, dan *an·atta*. Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas merenungkan pelenyapan dari formasi sebagai kehancuran.

Ketika yogi mencapai Jalan Mulia (*Magga*) dan Buah Mulia (*Phala*), yogi merealisasikan pelenyapan total, *Nibbāna*. Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas merenungkan pelenyapan dari formasi sebagai pelenyapan total.

3) Lalu Buddha berkata bahwa bhikkhu menarik dan mengembuskan napas merenungkan pepadaman. Seperti pada pelenyapan, merenungkan pada pepadaman artinya menarik dan mengembuskan napas merenungkan pepadaman sementara sebagai *anicca*, *dukkha*, dan

an-atta, atau artinya yogi menarik dan mengembuskan napas merenungkan pemadaman total dari formasi, *Nibbāna*.

- 4) Terakhir, Buddha berkata bahwa bhikkhu menarik dan mengembuskan napas merenungkan pelepasan. Pelepasan juga ada dua macam: melepas pengotor batin; dan memasuki yang tak-terkondisikan *Nibbāna* (melepas elemen yang terkondisikan).

Ketika, dalam mengembangkan meditasi *vipassanā*, yogi mencapai Pengetahuan Pelenyapan (*bhaṅga-ñāṇa*), persepsi yogi akan *anicca* sangat kuat dan menanggihkan kesombongan; persepsi yogi akan *dukkha* menanggihkan keinginan; dan persepsi yogi akan *an-atta* menanggihkan pandangan salah. Itulah bagaimana yogi menarik dan mengembuskan napas merenungkan pelepasan sebagai melepas kekotoran batin. Dengan melakukan seperti demikian, bagaimanapun, yogi pada saat yang sama merenungkan pelepasan seperti menembus *Nibbāna*, karena pengetahuan *vipassanā*-nya mengarahkan batinnya kepada *Nibbāna* (melepas elemen yang terkondisi).

Lalu, ketika pengetahuan *vipassanā*-nya matang dan yogi merealisasikan *Nibbāna*, Pengetahuan Jalannya (*Magga Ñāṇa*) memadamkan pengotor batin secara total (melepas mereka secara total), dan masuk ke *Nibbāna* (melepas elemen yang terkondisi) dengan membuat *Nibbāna* sebagai objeknya. Pengetahuan Buahnya (*Phala Ñāṇa*) yang muncul setelahnya juga masuk ke *Nibbāna* dalam cara ini. Kapanpun yogi nantinya masuk ke dalam pencapaian Buah (*Phala-Samāpatti*), di sana akan ada lagi pelepasan elemen berkondisi seperti demikian. Itulah bagaimana, lagi, yogi menarik dan mengembuskan napas merenungkan pelepasan.

Kami sekarang sudah menjelaskan bagian keempat dari instruksi yang diberikan oleh Buddha dalam '*Ānāpāna·ssati*' sutta.

Magga dan Phala

Merealisasikan *Nibbāna* adalah juga merealisasikan Empat Kebenaran Mulia. Bagaimana?

- 1) *Paramattha rūpa* dan *paramattha nāma*, lima agregat, adalah Kebenaran Mulia Pertama: Kebenaran Penderitaan (*Dukkha-Sacca*).
- 2) Pengkondisian untuk *paramattha rūpa* dan *paramattha nāma*, *paṭicca-samuppāda* mereka, adalah Kebenaran Mulia Kedua: Kebenaran Pengkondisian (*Samudaya-Sacca*).
- 3) *Nibbāna* adalah Kebenaran Mulia Ketiga: Kebenaran Pemadaman (*Nirodha-Sacca*).
- 4) Jalan Mulia Berfaktor Delapan yang merupakan Pengetahuan Jalan adalah Kebenaran Mulia Keempat: Kebenaran Jalan (*Magga-Sacca*).

Setelah kemunculan dari Kesadaran *Magga*, yang mengambil *Nibbāna* sebagai objek, dua atau tiga Kesadaran *Phala* yang juga muncul mengambil *Nibbāna* sebagai objek. Maka yogi sudah merealisasikan Empat Kebenaran Mulia, dan pencerahan tahap pertama, Pemasuk Arus (*Sot-Āpatti*). Dan ketika yogi melanjutkan meditasi *vipassanā* berdasarkan *ānāpāna·ssati*, yogi mungkin mencapai tahapan pencerahan yang lebih tinggi. Pada akhirnya, yogi menghancurkan semua pengotor batin dan menjadi seorang Arahata, Yang Pantas, Yang Sempurna.

Faktor Pendukung Pencerahan pada Magga dan Phala

Ketika yogi mencapai *Magga Ñāṇa* dan *Phala Ñāṇa*, dan merealisasikan *Nibbāna*, yogi juga mengembangkan dan meningkatkan tiga puluh tujuh dhamma pendukung pencerahan. Bagaimana?

- Pengetahuan *Magga* yogi menghancurkan kegelapan yang menutupi hakikat sejati dari tubuh, perasaan, kesadaran, dan dhamma. Itu adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan empat landasan sati (*cattāro sati-paṭṭhānā*).
- Lebih lanjut, Pengetahuan *Magga* yogi menghilangkan pengotor batin (yang merupakan keburukan), dan mengembangkan dhamma mengenai

Magga yang merealisasikan *Nibbāna* (yang merupakan kebaikan). Itu adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan empat usaha benar (*cattāro samma·ppadhānā*).

- Lebih lanjut, ketika yogi mencapai Jalan Mulia pertama (Pengetahuan *Sot-Āpatti Magga*), ia berasosiasi dengan salah satu dari kemauan yang dominan, atau usaha yang dominan, atau kesadaran, atau investigasi. Itu adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan empat kekuatan batin (*cattāro iddhi·pādā*).
- Lebih lanjut, ketika yogi mencapai Jalan Mulia pertama, yogi menjadi berkeyakinan penuh bahwa Buddha telah mencapai pencerahan penuh, bahwa *Nibbāna* itu ada, dan bahwa adanya keberadaan Ariya *Saṅgha*, para Siswa Buddha. Dengan kata lain, ketika yogi mencapai Jalan Mulia, yogi mempunyai keyakinan yang tak-tergoyahkan pada Buddha, Dhamma, dan *Saṅgha*. Dan yogi mengerahkan usaha untuk merealisasikan *Nibbāna*; yogi mempunyai *sati* terhadap *Nibbāna*; yogi berkonsentrasi pada *Nibbāna*; dan yogi memahami *Nibbāna*. Itu adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan lima indra pengendali (*pañca indriyāni*). Mengembangkan dan meningkatkan mereka dalam cara ini adalah juga untuk mengembangkan dan meningkatkan lima kekuatan (*pañca balāni*).
- Lebih lanjut, *sati* terhadap *Nibbāna*; menginvestigasi *Nibbāna*; mengerahkan usaha merealisasikan *Nibbāna*; riang dalam merealisasikan *Nibbāna*; menenangkan pikiran yogi dalam *Nibbāna*; berkonsentrasi pada *Nibbāna*; dan melihat *Nibbāna* dengan perasaan netral, adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan tujuh faktor pencerahan (*satta bojjh·aṅgā*).
- Terakhir, mengerti *Nibbāna* adalah Pandangan Benar; mengaplikasikan pikiran yogi pada *Nibbāna* adalah Pikiran Benar; dengan Pengetahuan *Magga*-nya untuk menghancurkan semua pengotor batin yang menyebabkan ucapan salah, perbuatan salah, dan penghidupan salah

artinya perealisasi yogi akan *Nibbāna* terasosiasikan oleh Ucapan Benar, Perbuatan Benar, dan Penghidupan Benar; mengerahkan usaha untuk merealisasikan *Nibbāna* adalah Usaha Benar; *sati* terhadap *Nibbāna* adalah *Sati* Benar; dan terakhir, berkonsentrasi pada *Nibbāna* artinya yogi telah mencapai baik *jhāna* pertama atau *jhāna* yang lebih tinggi dengan *Nibbāna* sebagai objek, yang merupakan Konsentrasi Benar yang Mulia. Mengembangkan dan meningkatkan kedelapan hal ini adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan Jalan Mulia Berfaktor Delapan (*Ariyo-Atṭhaṅgiko Maggo*): sekarang faktor-faktornya bersifat adiduniawi (*lok-uttara*), yang artinya mereka adalah Mulia.

Itulah bagaimana mengembangkan dan meningkatkan *ānāpāna·ssati* (*sati* pada napas) adalah mengembangkan seluruh tiga puluh tujuh dhamma pendukung pencerahan.

Kesimpulan

Dalam pembicaraan ini kami menjelaskan bagaimana yogi mengembangkan *ānāpāna·ssati*, sampai kepada pencapaian *Kearahatan*. Pertama yogi mengembangkan tiga puluh tujuh dhamma pendukung pencerahan dengan meditasi *samatha*: mereka bersifat duniawi, mempunyai *paṭibhāga nimitta* sebagai objek. Meditasi *samatha* memberikan yogi cahaya kebijaksanaan, yang memungkinkan yogi meningkatkan tiga puluh tujuh dhamma pendukung pencerahan dengan meditasi *vipassanā*: mereka bersifat duniawi, mempunyai formasi sebagai objek. *Samatha* dan *vipassanā* sebagai faktor pendukung pencerahan akan memungkinkan yogi untuk mengembangkan dan meningkatkan tiga puluh tujuh dhamma pendukung pencerahan dengan Pengetahuan *Magga*: mereka bersifat adiduniawi, mempunyai *Nibbāna* sebagai objek. Itulah yang Buddha maksudkan, ketika Buddha pada permulaan '*Ānāpāna·ssati*' sutta berkata:

Evaṃ bhāvitā kho, bhikkhave, ānāpāna·ssati evaṃ bahulīkatā maha·pphalā hoti mah·ānisaṃsā.

Ketika, para bhikkhu, *ānāpāna·ssati* dikembangkan dan ditingkatkan, merupakan maha-hasil dan maha-manfaat.

Jika kita bermeditasi *ānāpāna·ssati* (*sati* pada napas) sesuai dengan instruksi dari Buddha, kita pastinya akan menuai maha-hasil dan maha-manfaat. Itulah yang Buddha maksudkan ketika berkata:

- **Ketika *ānāpāna·ssati* terkembangkan dan ditingkatkan, ia memenuhi empat landasan *sati*.**
- **Ketika empat landasan *sati* terkembangkan dan ditingkatkan, ia memenuhi tujuh faktor pencerahan.**
- **Ketika tujuh faktor pencerahan terkembangkan dan ditingkatkan, ia memenuhi Pengetahuan Sejati dan Pembebasan.**

Pengetahuan Sejati dan Pembebasan adalah untuk merealisasikan *Nibbāna*, Elemen Tak-Berkondisi. Buddha menjelaskan bahwa itu adalah Tanpa Kematian dan Kebahagiaan Tertinggi.

Semoga anda semua mencapai Kebahagiaan Tertinggi, yang paling tinggi di dalam ajaran Buddha: bermanfaat besar bagi anda sendiri dan bermanfaat besar bagi semua makhluk.